**ГКОУ АО «Улыбка»**

**Психологическое занятие**

**по половому воспитанию**

**на тему:**

**Что такое любовь?**

**Подготовила: педагог-психолог Курьянова Л.В.**

**Наримановский район, п. Прикаспийский**

**Январь, 2014 уч. г.**

**Тема: «Что такое любовь?»**

**Цели**:
— ознакомление с понятием «истинная любовь» и ее существенными признаками;
— развитие умения видеть и понимать психологические особенности некоторых типов юношей и учитывать эти особенности в общении с ними;
— формирование понимания сущности нравственных норм.
**Участники:** воспитанники 8-9 классов

**Материалы**: мяч, карточки, бланки, ручки, листы, цветная бумага, ножницы, клей по количеству участников.

***1. Упражнение «Приветствие»***

**Цель**: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.
**Время**: 5–7 мин.
**Процедура проведения**. Участники группы стоят в кругу. Водящий выходит в круг. Один из участников подходит к нему и здоровается, пожимая руку. Другой рукой водящий приветствует следующего игрока. Этот следующий участник, пожимая свободную руку водящему, другой рукой приветствует третьего и так далее. Образуется новый круг, в котором игроки держатся за руки. По команде ведущего громко говорят друг другу «здравствуйте».

***2. Упражнение «Соседи»***

**Цель**: повышение сплоченности членов группы.
**Время**: 7–10 мин.
**Материал**: мяч.
**Процедура проведения**. Водящий, в руках которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя. После этого он бросает мяч любому их членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и так далее.

***3.Упражнение «Сердце»***

Детям предлагается нарисовать сердце на цветной бумаге, вырезать, наклеить его на белый лист и написать, к чему или к кому бывает любовь.

***4. Мини-лекция***

Любовь бывает разная: материнская, дочерняя, братская, сестринская, к другу, к юноше.
Сегодня мы поговорим о любви к юноше. От любви наше сердце рвется наружу, а за спиной как бы вырастают крылья. Не нужно бояться влюбляться, даже если любовь окажется безответной. Для сердца гораздо полезнее любовные переживания, чем из отсутствие.
Но как же все-таки мы влюбляемся?
Оказывается, выбор объекта любви во многом зависит от нашего мировоззрения, интересов, симпатий и антипатий. С детства наше подсознание как бы составляет список поступков, которые кажутся нам привлекательными. Мы все время носим внутри себя некую «формулу любви».
Встречая человека, мы просто накладываем образ, живущий в наших мечтах, на реальное лицо. Вот мы примерили наш идеальный образ на юношу, тем самым наделили его важными для нас качествами. Теперь начинаем сравнивать: подходит он под наш стандарт или не подходит? Если мечта совпадает с реальностью, мы влюбляемся в юношу, если же нет, понимаем, что это не то, и расстаемся с ним.
У любви есть свои законы развития. В своем становлении она проходит через два этапа:
1-й этап — знакомство, сильные эмоции, влечение;
2-й этап — спокойствие, ровные отношения.
Но как же узнают настоящую любовь? У истинной любви есть ряд существенных признаков:
1) любовь предполагает единственность избранника;
2) любящий хочет быть рядом с избранником и наслаждаться его присутствием;
3) истинная любовь предполагает совершенную искренность;
4) требует от человека всего, в том числе и душу, и внутреннее содержание ее;
5) истинная любовь думает о жертвах ради счастья любимого и не ставит свое благополучие выше благополучия любимого.
Вряд ли сразу встретится тот, кто создан для тебя. Настоящей любви порою приходится ждать годы, главное — верить в себя, свою удачу и любить себя.
Иногда, испытывая потребность в любви, мы находим человека и ведем себя так, как будто влюблены. И если вам кажется, что вы влюбились, не спешите советоваться с подругами, лучше прислушайтесь к внутреннему голосу, и очень скоро сами разберетесь в истинности своих чувств.
Существует некий миф, который гласит, что если девушка ни с кем не встречается, значит, с ней не все в порядке. Поэтому многие девушки начинают бросаться в объятия к первому встречному, лишь бы не быть одной.
Зачастую, выбирая парня по принципу «лишь бы не быть одной», девушка стремится найти юношу красивого, высокого или богатого, а может быть, и старше себя. Причем этот выбор мотивирован тем, что окружающие будут восхищаться таким избранником. Но любимый человек не вещь, которой хвастаются и которую всем демонстрируют. Он должен быть интересен и нужен вам.
Часто в школе случается, что все мальчики класса влюбляются в одну девочку. И наоборот. Это скорее всего коллективное помешательство, любовь за компанию. Но если вы все-таки попали в такую ситуацию, вам необходимо разобраться в своих чувствах к объекту всеобщего внимания.
Современное телевидение преподносит нам в качестве образца девушку смелую, слегка развязную, напористую, инициативную в завоевании своего мужчины. Такой образ является мифом и не соответствует реальности.
Можно ли проявлять свои чувства к объекту любви? Конечно, можно, но делать это нужно правильно.
В первую очередь нужно запомнить, что нельзя выяснять отношения в присутствии других. Этим вы обидите того, с кем пытаетесь построить отношения.
Если ты все-таки решилась рассказать о своих чувствах, сделай это один на один. Если ты считаешь, что говорить об этом еще рано, можно проявить свои чувства по-другому. Нужно просто быть рядом, проявлять заботу, показать свою доброжелательность и нежность, быть искренней.
Не обязательно сразу говорить о любви, твои поступки сами скажут все за тебя. Но даже если мальчик не проявляет к тебе интереса, это еще не значит, что ты ему не нравишься. Свой же интерес к нему следует проявлять постепенно, чтобы не обмануться и не стать обманутой.

Просмотр слайдов на тему: «Художники рисуют любовь»

***5. Мозаика «Наиболее опасные разновидности парней»***

**Цели**: ознакомить участников с основными чертами и поведенческими стереотипами некоторых типов парней;
показать возможную опасность межличностных взаимоотношений с такими парнями;
дать возможность осознать причины и следствия взаимодействия этих типов парней с девушками;
повысить социальную компетентность.
**Время**: 10–15 мин.
**Наиболее опасные "разновидности" парней**

*Карточка 1. «Коллекционер»*

Как только на горизонте появляется особа женского пола, он из кожи вон лезет, особенно перед друзьями, чтобы произвести впечатление. Но как только ему удается покорить женское сердце, он непременно постарается раззвонить об этом всем и каждому.
Девочка нужна ему только для того, чтобы он мог лишний раз убедиться в своей неотразимости и продемонстрировать сверстникам, как легко он добивается успеха.
Если у тебя появится такой «друг», требований к тебе будет масса: ты должна быть хорошенькой (всегда), умной (но не умнее его, естественно), а рот раскрывать лишь тогда, когда он сам соизволит к тебе обратиться. Малейшее твое превосходство над ним будет восприниматься очень болезненно, и если ты позволишь себе в чем-то с ним не согласиться, наживешь кучу неприятностей. При этом он не пропустит ни одной из твоих подруг, видя в них потенциальную замену тебе.

*Карточка 2. «Шутник»*

Конечно, тот факт, что парни взрослеют значительно медленнее девочек, весьма печален. Девочке доставляет радость прикосновение руки друга, а он, оказывается, по-настоящему счастлив, когда мастерски скорченная гримаса пугает прохожих.
Возможно, твой парень считает, что самое смешное занятие на свете — исписывать столики в кафе. В действительности в нежелании отвечать за свои поступки нет ничего смешного.
Конечно, мальчикам свойственно корчить из себя дурачков, чтобы скрыть истинные чувства, но если случится, что твой парень вообще не способен быть серьезным хотя бы на миг, то ты нажила себе немалую проблему.

*Карточка 3. «Тиран»*

Этот будет по сто раз на дню говорить о своей безумной любви, обнимать и ласкать свою избранницу и очень быстро потащит ее в постель. И если она вдруг скажет «нет», он мгновенно изменит тактику, и вот тут-то можно увидеть его истинное лицо.
На твой отказ от секса может быть несколько вариантов реакций:
— начнет угрожать, что бросит;
— станет твердить о том, что ты еще сущий ребенок, раз не хочешь физической любви;
— упрекнет в том, что ты его не любишь;
— прочтет лекцию о том, что воздержание опасно для здоровья.
Это, конечно, вовсе не любовь, ведь он совершенно не думает о тебе и твоих чувствах. Для него главное — секс! Но подумай сама: если он так настойчиво добивается этого, что будет, когда он своего добьется? Наверняка он оставит тебя ради другой!

*Карточка 4. «Что же я скажу друзьям»*

Некоторые из парней — настоящие стадные особи, которые и пальцем не в силах пошевелить без одобрения друзей. Такой парень до последнего будет скрывать от приятелей самый факт существования подруги (особенно если ни у кого из них пока еще подруги нет).
Приводит это обычно к тому, что девушке придется уходить в тень всякий раз, когда его друзья соизволят с ним пообщаться. Пытаться спорить тут бесполезно: как бы девушка ни протестовала, ей с самого начала определена второстепенная роль.
Если ты встречаешься с таким парнем, то в присутствии друзей он будет относиться к тебе совсем по-другому. Друзья же непременно начнут подначивать его: «Не угоди в ловушку», «Держись», «Как сильно ты изменился» — и тому подобное.
Однажды ему взбредет в голову позвать их в гости как раз тогда, когда ты мечтала остаться с ним наедине. А когда они, ввалившись в квартиру, условно говоря, оттеснят тебя в самый угол, он вдруг возьмет да и выложит с дурацкой улыбкой все ваши интимные тайны
**Подготовка**: участники делятся на 4 команды и занимают места за рабочими командными столами, соответственно пронумерованными.
На каждом рабочем столе лежат ручки, чистые листы бумаги.
**Процедура проведения**
*1-й этап. «Внутри круга»*
Каждой группе предложен теоретический материал, зафиксированный на карточке. Этот материал необходимо изучить и обсудить в команде.
Отводится время — 5 минут. Участники могут составлять на листочках опорные конспекты.
*2-й этап. «В людях»*
В течение некоторого времени участники обсуждают услышанное в группах.
**Анализ:**
— Какие качества присущи рассматриваемым типам парней?
— Приходилось ли вам в жизни встречаться с такими мальчиками?

***6. Упражнение «Тайные записки»***

Психолог предлагает участникам написать, на какую тему они хотели бы поговорить, узнать или задать интересующий вопрос. Вопросы могут быть анонимными или с именем адресата. Затем все записки складываются в шкатулку или вазу. Психолог после занятия читает записки и по возможности старается на них ответить.

***7. Рефлексия***

**Цель**: развитие способности к самоанализу и рефлексии.
**Время**: 10 мин.
**Материал**: бланки с табличками для каждого участника (см. приложение 2.3.), ручки.
**Процедура проведения**. Участникам предлагается проанализировать занятие по трем направлениям, заполнив три колонки карточки. По окончании работы можно зачитать карточки по желанию.

**Бланки с табличками для участников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что делал?** | **Что думал?** | **Что почувствовал?** |
|   |   |   |

**Анализ**:
— Легко ли было выполнить задание? Почему?
— На заполнение какой колонки ушло больше времени?
— Какие мысли вас удивили?

*Карточка 1. «Коллекционер»*

Как только на горизонте появляется особа женского пола, он из кожи вон лезет, особенно перед друзьями, чтобы произвести впечатление. Но как только ему удается покорить женское сердце, он непременно постарается раззвонить об этом всем и каждому.
Девочка нужна ему только для того, чтобы он мог лишний раз убедиться в своей неотразимости и продемонстрировать сверстникам, как легко он добивается успеха.
Если у тебя появится такой «друг», требований к тебе будет масса: ты должна быть хорошенькой (всегда), умной (но не умнее его, естественно), а рот раскрывать лишь тогда, когда он сам соизволит к тебе обратиться. Малейшее твое превосходство над ним будет восприниматься очень болезненно, и если ты позволишь себе в чем-то с ним не согласиться, наживешь кучу неприятностей. При этом он не пропустит ни одной из твоих подруг, видя в них потенциальную замену тебе.

*Карточка 2. «Шутник»*

Конечно, тот факт, что парни взрослеют значительно медленнее девочек, весьма печален. Девочке доставляет радость прикосновение руки друга, а он, оказывается, по-настоящему счастлив, когда мастерски скорченная гримаса пугает прохожих.
Возможно, твой парень считает, что самое смешное занятие на свете — исписывать столики в кафе. В действительности в нежелании отвечать за свои поступки нет ничего смешного.
Конечно, мальчикам свойственно корчить из себя дурачков, чтобы скрыть истинные чувства, но если случится, что твой парень вообще не способен быть серьезным хотя бы на миг, то ты нажила себе немалую проблему.

*Карточка 3. «Тиран»*

Этот будет по сто раз на дню говорить о своей безумной любви, обнимать и ласкать свою избранницу и очень быстро потащит ее в постель. И если она вдруг скажет «нет», он мгновенно изменит тактику, и вот тут-то можно увидеть его истинное лицо.
На твой отказ от секса может быть несколько вариантов реакций:
— начнет угрожать, что бросит;
— станет твердить о том, что ты еще сущий ребенок, раз не хочешь физической любви;
— упрекнет в том, что ты его не любишь;
— прочтет лекцию о том, что воздержание опасно для здоровья.
Это, конечно, вовсе не любовь, ведь он совершенно не думает о тебе и твоих чувствах. Для него главное — секс! Но подумай сама: если он так настойчиво добивается этого, что будет, когда он своего добьется? Наверняка он оставит тебя ради другой!

*Карточка 4. «Что же я скажу друзьям»*

Некоторые из парней — настоящие стадные особи, которые и пальцем не в силах пошевелить без одобрения друзей. Такой парень до последнего будет скрывать от приятелей самый факт существования подруги (особенно если ни у кого из них пока еще подруги нет).
Приводит это обычно к тому, что девушке придется уходить в тень всякий раз, когда его друзья соизволят с ним пообщаться. Пытаться спорить тут бесполезно: как бы девушка ни протестовала, ей с самого начала определена второстепенная роль.
Если ты встречаешься с таким парнем, то в присутствии друзей он будет относиться к тебе совсем по-другому. Друзья же непременно начнут подначивать его: «Не угоди в ловушку», «Держись», «Как сильно ты изменился» — и тому подобное.
Однажды ему взбредет в голову позвать их в гости как раз тогда, когда ты мечтала остаться с ним наедине. А когда они, ввалившись в квартиру, условно говоря, оттеснят тебя в самый угол, он вдруг возьмет да и выложит с дурацкой улыбкой все ваши интимные тайны

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что делала?** | **Что думала?** | **Что почувствовала?** |
|   |   |   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что делала?** | **Что думала?** | **Что почувствовала?** |
|   |   |   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что делала?** | **Что думала?** | **Что почувствовала?** |
|   |   |   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что делала?** | **Что думала?** | **Что почувствовала?** |

**Мини-лекция на тему: «Как пережить расставание»**

С тех пор как вы расстались, ты предоставлена сама себе. Наверняка ты будешь настолько подавлена случившимся, что никак не сможешь сразу вернуться в колею обычной повседневной жизни.
Ты день и ночь рыдаешь и всячески будоражишь свои переживания. Возможно, ждешь, что он вот-вот вернется. Временами тебе белый свет не мил, а порой ты неожиданно становишься слишком оживленной. Это нормальные проявления синдрома разбитого сердца. Этот синдром — естественная реакция нервной системы на потерю любимого. Никаких сроков длительности он не имеет и проявляется по-разному. Твоя подруга может оправиться после разрыва через две недели, в то время как ты не в состоянии прийти в себя вот уже третий месяц.
Услышанная из уст любимого фраза «Я не люблю тебя» или «Я не хочу больше с тобой встречаться» — самое страшное, что могло с вами случиться. Реакция при этом непредсказуемая — можно почувствовать себя совершенно уничтоженной, разрыдаться или замкнуться в отчаянии. Предсказывать это трудно — все реагируют на это по-разному.
Но в глубине души мы все чувствуем отчаяние. И всех мучают вопросы: почему? За что? Что я такого сделала? Испытав настоящий шок, мы отказываемся верить в происходящее, надолго лишившись способности и чувствовать, и соображать.
Шок и потеря ощущения реальности — защитная реакция организма. Разрыв с любимым — это эмоциональный удар такой силы, что разум отказывается его воспринимать. Так что именно заторможенность и спасает в самые первые дни, когда все с нетерпением ждут от тебя объяснений, как все случилось и почему.
Следующая стадия синдрома разбитого сердца — депрессия. Наконец начинает доходить смысл случившегося. Депрессия — естественная реакция организма на ощущение покинутости, одиночества и страха. Если разрыв произошел впервые, тогда, вполне возможно, могут появиться мысли вроде: «Зачем вообще любить, если это так больно?» — и ты немедленно дашь себе страшную клятву никогда больше не влюбляться и никому не доверять.
Да если разрыв и не первый, ты точно так же будешь винить себя во всем и мучиться, только к этому прибавится еще и горестное недоумение: почему это постоянно происходит с тобой?
Депрессивное состояние в такой момент абсолютно нормально, и не нужно замыкаться в себе. Единственный способ избавиться от депрессии — говорить о случившемся. Пожалуйся подругам, расскажи им, почему тебе так плохо. Можешь даже поплакать у них на плече, позволить им посочувствовать и утешить тебя.
Как только начинает казаться, что от горя и отчаяния не спастись, тебя вдруг охватывает гнев. Эта стадия синдрома разбитого сердца вступает в свои права совершенно без твоего участия. Еще минуту назад ты горевала и винила в случившемся себя, а сейчас ты кипишь от ярости и через несколько мгновений изливаешь свой гнев на окружающих.
Что действительно опасно на этой стадии — так это жажда мести. Выглядит все это весьма соблазнительно, но не нужно этого делать. Ничего ты не добьешься, кроме того, что наверняка заработаешь себе дурную репутацию. Поэтому постарайся свой гнев направить в позитивное русло — это поможет вновь обрести вкус к жизни и понять, что она может продолжаться и без него.
Последняя стадия синдрома — примирение со случившимся — тоже может оказаться нелегкой. Тебя будут мучить воспоминания о том, как все было хорошо, хотя, возможно, неприятного было гораздо больше. Но потом, вероятно, придет в голову мысль, что твой друг поступил, в общем-то, правильно, ведь вместе вы были не так уж и счастливы. И пусть тебя не беспокоит, что ты до сих пор о нем думаешь. Смириться с настоящим вовсе не означает полностью забыть прошлое.
Время все лечит. Оно — врач удивительный, и хотя сейчас ты вне себя от горя и обиды, это вовсе не значит, что ты будешь так страдать всю жизнь. У траурного настроения есть чудесная особенность — в одно прекрасное утро оно может исчезнуть раз и навсегда.